令和３年度
７月　夏休み直前号

小松明峰高校

保健相談だより

さあ、夏休み！今年の夏の平均気温は・・・
「平年並みか高い」（気象庁）という予想！

「熱中症」での救急搬送数は、昨年は全国6.5万人以上！
こんな症状の時…すぐに**応急手当**が必要です！

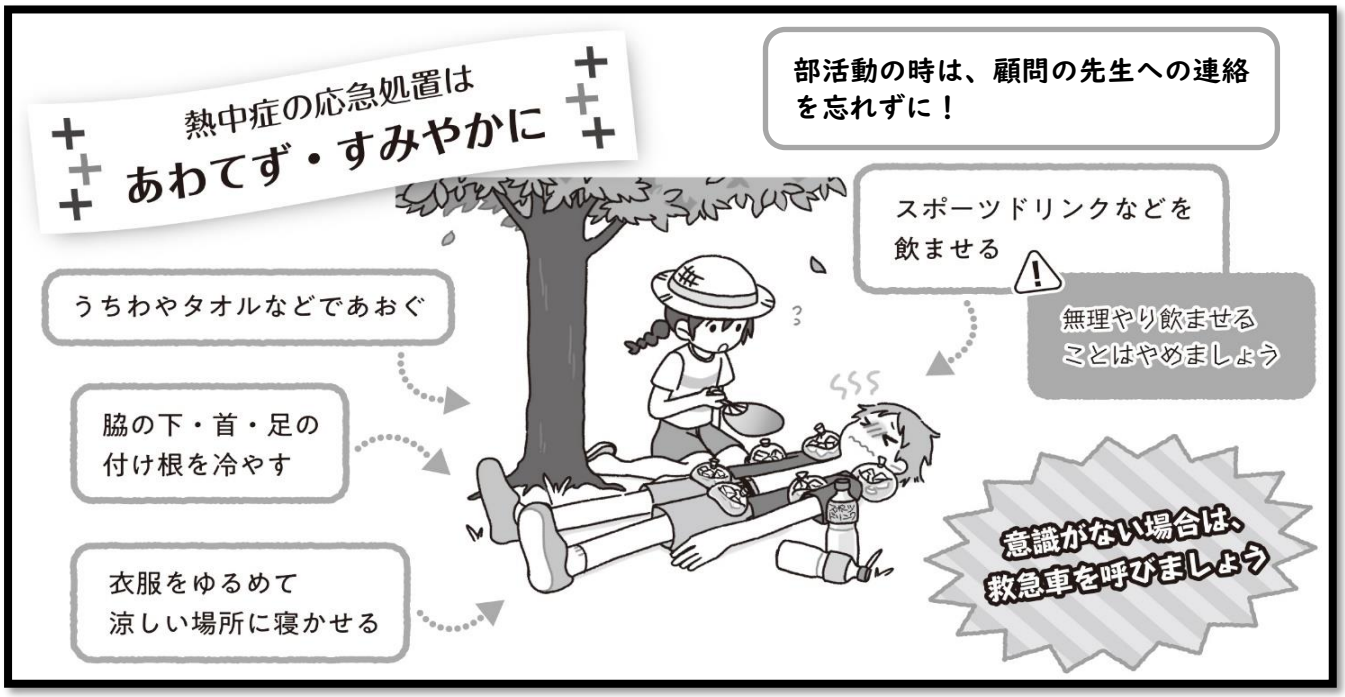
足など、筋肉がつる

だるさや吐き気

高体温・意識もうろう

頭痛・めまい・立ちくらみ

大量に汗をかいている



熱中症予防に効果的な食材ベスト５

第１位「豚肉」　疲労回復に役立つビタミンB1が豊富。
第２位「納豆」　ビタミンB1、カリウム、ミネラルが豊富。栄養素の吸収が早い。
第３位「モロヘイヤ」　ミネラルや葉酸が野菜の中でトップクラス。
第４位「枝豆」　「オルニチン」が肝機能の増強を。ミネラル、タンパク質も↑
第５位「梅干し」「にんにく」　疲労回復と血流促進に！ビタミンB1と一緒にとるとより効果的

スクールカウンセラー　黒ちゃんの

ハッピー♪アドバイス

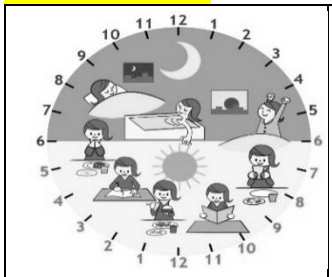
♪ 夏休み前に伝えておきたい、目標達成のための頑張り方のポイント ♪

学校生活を過ごしていくと、「出された課題は完璧に終えたい。進級したい。行きたい進路先に進めるようになりたい。」と目標はあるけど、うまくいくかどうか不安でストレスがいっぱいになることもどんどん出てくるかと思います。不安やストレスが生まれるということは、「**それだけ本気で、逃げずに目の前のことに取り組もうとしている」あなた自身の“本気度・まじめ度・真剣度”の現れ**でもあります。

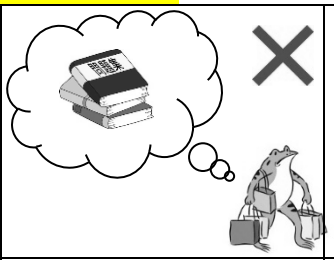
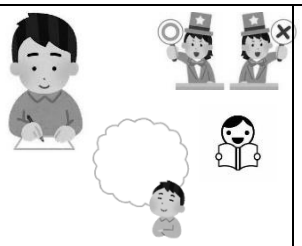
進路や進級、成績など、特に、自分の人生に大きく関わってくる（ように感じる）ものに対して不安や緊張、ストレスを感じるのは、それだけ大きなものと闘うのですから、当たり前のことです。だって、『結果が分からない。“確実に成功する”という未来が約束されているわけではない。』のですから。

そこで、今回は『ストレスいっぱいだけど、目標達成に向けて頑張りたい時の頑張り方のコツ』をアドバイスしたいと思います。**「どうしたらいい！？」と気持ちがパニックになりそうな時**は、参考にしてみてください。

①基本の基本編（※この４つを大事にすると、**集中力と記憶力がアップしやすい**と言われています。）

			
規則正しい生活リズムと充分な睡眠 （目安：8 時間睡眠）	栄養バランスが良い食事	無理の無い軽い運動	ホッとできる時間

②発展編（具体的な頑張り方のコツ）

			
目標の設定は具体的に！そして一歩一歩を着実に。	不安でいっぱいな時ほど、新しい問題集は買わない。	覚える時は、書く・声に出す・物語でイメージする。	たまには思いっきり笑う・泣く・人に相談する。
「20 点 UP のために頑張る！」ではなく、『どんな内容』を『どうしたいのか』を具体的に考え、目指す目標は具体的な形で文字や言葉にしよう。もちろん、**最初の一歩は今すぐにできそうなくらい簡単な内容から！**	不安でいっぱいな時は、とにかく気持ちが焦って「もっとやらなきゃ！」と考えがち。そんな時は新しい問題集ではなく、もう終わった問題集の**正解した問題**を見直して、**本番当日の得点源になる問題**を大切にしよう！	ひたすら無言で覚えていくよりも、声にしたり身体を動かしたり、友達や家族と問題を出し合った方が記憶に残りやすい。**イメージやゴロ合わせ、イラスト、連想を使った暗記も、記憶に残りやすい**のでオススメ。	マラソンに給水ポイントがあるのと同じ。**泣いたり笑ったりすると心の中のドロドロが掃除されるし、相談してみると焦った気持ちも落ち着くよ。** 思いつめすぎると、脳が酸素不足になってどんどん悪い方向に進むぞ！